

Парфіненко Тетяна. Рекреаційна діяльність як спосіб оздоровлення студентської молоді // Географія, економіка і туризм: національний та міжнародний досвід: Матеріали XI наукової конференції з міжнародною участю. – Львів, 2017. – С. 170-174.

РЕКРЕАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК СПОСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Тетяна Парфіненко

*Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна,
Харків, Україна*

Необхідною умовою для успішного навчання студентської молоді у вищому навчальному закладі є збереження та зміцнення власного здоров'я. Постійне емоційне та інтелектуальне навантаження, стресові ситуації, нервова напруга під час навчання потребує від юнаків та дівчат своєчасного відновлення сил, здоров'я, поповнення запасів життєвої енергії тощо. Одним із засобів досягнення балансу між інтенсивною навчальною діяльністю та відновленням фізичних, інтелектуальних та емоційних сил особистості є рекреаційна діяльність.

Огляд літератури засвідчив, що досі не існує єдиної думки щодо визначення поняття «рекреація». Дослідження різних аспектів рекреації та рекреаційної діяльності приваблювало увагу фахівці з різних галузей знань, а саме: географії, біології, психології, екології, медиків, соціологів, економістів та ін.

Для експлікації поняття рекреація в даній роботі скористаємось визначенням Андронova О.П., яке на наш погляд, більш повно враховує усі аспекти даної дефініції. Рекреація – це поняття, яке охоплює широке коло проблем, спрямованих на підтримання життєвих сил та оздоровлення людини. Рекреація – це діяльність людини у вільний від роботи (навчання) час для відновлення, зміцнення фізичних і духовних сил і всебічного розвитку особистості переважно за допомогою природних факторів на спеціально призначених для цього територіях [1].

Особливого значення рекреаційна діяльність набуває у навчальному середовищі. Аналіз літератури засвідчив, що рекреаційна діяльність у ВНЗ знаходиться не належному рівні. Однак, як справедливо стверджується у багатьох публікаціях [2,5], рекреаційне середовище ВНЗ має значний потенціал у формуванні готовності студентів до збереження та зміцнення здоров'я, але не використовується належним чином [2]. Тобто оздоровчо-рекреаційна діяльність молоді у ВНЗ організована на недостатньому рівні.

Оздоровчо-рекреаційна діяльність в освітньому процесі ВНЗ має більш практичний, ніж теоретичний характер. Вона реалізується не тільки в межах занять фізичною культурою, а ще й за допомогою створення різних спортивних, розвивальних, дозвілевих, творчих та ін. секцій на базі ВНЗ. Їхнє призначення полягає у орієнтації студентської молоді на активну діяльність: туризм, велоспорт, альпінізм, плавання, художню самодіяльність, технічну майстерність, що сприяє формуванню здорової та гармонійно розвинутої

особистості. Відмінною особливістю рекреаційної діяльності у ВНЗ є її здебільшого фізичний, активний характер, тож її можна віднести до фізичної рекреації. На думку В. М. Видріна, фізична рекреація – це процес використання фізичних вправ, ігор, розваг, а також природних чинників для активного відпочинку, зміни виду діяльності, відволікання від процесів, що спричиняють фізичну, психічну й інтелектуальну втому, отримання задоволення від занять фізичними вправами (В. М. Видрін, А. Д. Джумаєв, 1989).

Основними функціями рекреаційної діяльності у ВНЗ є оздоровча, освітня та виховна. Розглянемо їх більш докладно:

- *оздоровча* – виявляється в оптимізації організму людини і стані його фізичного здоров'я. З метою формування, відновлення, зміцнення і збереження здоров'я студентам необхідно рекомендувати проводити активний відпочинок на природі та в місцях, призначених для рекреаційних заходів.

- *освітня* – пов'язана з розширенням пізнавальних, освітніх здібностей особистості. В процесі рекреаційної діяльності розширюються межі самоосвіти, ерудиції, пізнання, широко використовуються змагання у творчо-інтелектуальній діяльності, проведення пізнавальних екскурсій.

- *виховна* – забезпечує формування позитивного ставлення людини до ведення здорового способу життя, виховує толерантність, вміння працювати в команді та отримувати від рухових вправ позитивні емоції та задоволення.

Оздоровчо-рекреаційний напрям в освітньому процесі ВНЗ передбачає використання засобів фізичної культури й спорту при колективній організації відпочинку, культурного дозвілля у вихідні дні, у період літніх та зимових канікул для відновлення й зміцнення здоров'я. До методів цього напрямку можна віднести туристичні походи, екскурсії, різноманітні види рухливих ігор, спортивні заходи, які можуть бути організовані на базі студентських гуртожитків, у профілакторіях, оздоровчо-спортивних таборах, під час навчальної практики тощо [6].

Рекреація щільно пов'язана з соціокультурною і дозвілевою діяльністю. Студент, який вміє планувати свій навчальний день може заощадити час на власний розсуд: на відпочинок, самоосвіту, хобі, творчі розвиваючі заняття та інші види активності, які допомагають особистості придбати соціальний досвід, зняти втому, подолати стресові ситуації [4]. Вдале поєднання навчання та відпочинку дозволить студентам залишатися енергійними, бадьорими, здоровими, життєрадісними тривалий час.

Не останню роль рекреаційна діяльність відіграє у профілактиці асоціальних явищ молоді. Вона є потужним ресурсом у педагогічній діяльності, позитивно впливає на розвиток особистості, формує її соціальний досвід. Студентство відносять до соціальної групи ризику. Саме студентській молоді притаманні певні психофізичні особистісні особливості: підвищений рівень тривожності, агресивності, занижена самооцінка тощо. Заняття рекреаційною діяльністю, як ніякий інший вид діяльності, сприяє корекції

названих відхилень у поведінці. При впливі на психофізичний стан, одночасно відбувається і формування адекватної самооцінки особистості, і створення позитивних мотиваційних установок, і корекція негативних психічних процесів, і розвиток рухових якостей, і формування інтересу до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Необхідною умовою при виборі рекреаційної діяльності є врахування індивідуальних особливостей молоді. Як відзначають фахівці (Грибан Г.П., Ільїна Н.Л., Боровик В.В.) виконання фізичних вправ потребує врахування психотипу особистості та її схильності до того або іншого виду фізичної активності, віку, статі, рівня фізичної підготовки, генетичних факторів, способу життя, умов праці і побуту, географічних та кліматичних умов. Саме від врахування зазначених чинників буде залежати ефективність впливу рекреаційної діяльності на здоров'я та психіку людини, її гармонійний розвиток [4].

Останнім часом рекреаційна діяльність, як власне й здоровий спосіб життя, набуває усе більшої популярності серед юнаків та дівчат. Крім занять фізичною культурою у межах навчального процесу, студентську молодь також приваблює рекреаційна діяльність і поза навчальним процесом. До такої діяльності можна віднести: масово-оздоровчі форми рухової активності (теніс, велоспорт, плавання, фітнес тощо), духовні практики, пізнавальні екскурсії, пляжно-купальний відпочинок, а іноді і поєднання усіх форм рекреаційної діяльності. Таке поєднання дає змогу задовольняти потреби в руховій активності, інтереси, мотиви в емоційному активному відпочинку, раціональному використанні вільного часу. Рекреаційна діяльність задовольняє групові й індивідуальні потреби молоді в нерегламентованій (щодо вибору форми) руховій активності, адекватної їхнім суб'єктивним можливостям, сприяючи при цьому нормальному функціонуванню організму через створення оптимального фізичного стану [6].

Враховуючи вищевикладене можна зробити висновок, що рекреаційна діяльність є одним з видів дозвілевих практик, яка допомагає встановити рівновагу між навчанням та відпочинком, спрямована на відновлення життєвої енергії, захисних сил організму та збереження і зміцнення здоров'я. До основних засобів цього напрямку можна віднести туристичні походи, екскурсії, різноманітні види рухливих ігор, спортивні заходи, відпочинок на природі та місцях рекреаційного призначення. Такі методи і способи оздоровлення дають змогу відпочити, оздоровитися, поспілкуватися з однолітками, отримати позитивні емоції, які добре позначатимуться на здоров'ї молоді.

Список використаних джерел:

1. Андронов О. П. Физическая культура, как средство влияния на формирование личности / Андронов О. П. – М : Мир, 1992
2. Бессарабова Ю.В., Петьков В.А. Рекреационная среда вуза как средство формирования готовности студентов с ограниченными возможностями здоровья к жизнедеятельности // Вестник Адыгейского

государственного университета. Сер. 3: Педагогика и психология. 2014. № 4 (146). С. 22–27

3. *Выдрин В.М.* Физическая рекреация – вид физической культуры / В.М. Выдрин // Культура физическая и здоровье. – 2004. – № 2. – С. 18-21.

4. *Парфіненко Т.О.* Особистісно-орієнтований підхід до формування здорового стилю життя студентської молоді / Т.О. Парфіненко // Вісник ХНУ ім. В.Н. Каразіна, м. Харків. Педагогічні науки. – 2017. – Вип. 22. – С. 34-44.

5. *Петьков В.А.* Организация саморазвития физического потенциала у студентов вуза // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. 3: Педагогика и психология. 2012. № 2. С. 67–71

6. *Ячнюк М.* Теоретичні основи залучення студентської молоді до рекреаційної діяльності / М. Ячнюк. – [Електронний ресурс] – Режим доступу: file:///C:/Users/%D0%A2%D0%B0%D1%82%D1%8C%D1%8F%D0%BD%D0%B0/Documents/%D0%A1%D0%A2%D0%90%D0%A2%D0%AC%D0%98/%D0%92%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%85%D1%82%D0%B0/Fvs_2012_2_53.pdf